

(独)福祉医療機構 令和5年度 WAM 助成事業
COVID-19 大規模災害で疲弊した看護職者への総合的支援事業

九州・沖縄高度実践看護師活動促進協議会&連携団体



看護職のためのセルフケア講座実践編

アロマセラピー

オンライン
参加費無料

1回目 7月29日 土 11:00~12:00

2回目 8月5日 土 11:00~12:00

3回目 9月9日 土 11:00~12:00

ロールオンアロマをプレゼント!

講義担当者 恵良 友彦 ((国)賀茂精神医療センター、看護師認定アロマセラピスト)
運営スタッフ 川岡 勇太 ((公)原子力安全研究協会放射線災害医療研究所 看護師)

☆内容

- 1回目 アロマセラピーについて知ろう
- 2回目 精油の収集経路と生理・薬理作用
セルフトリートメント法
- 3回目 精油の選択と注意点
アロマクラフトの作り方

※3回でひとつのプログラムです。

☆準備するもの (1回目に説明しますので、2回目から準備をお願いします)

計量カップ、ポンプボトル、好みの精油

好みのキャリアオイル (スイートアーモンドオイル、またはホホバオイルがスタンダード)

好奇心とチャレンジ精神

☆60分の流れ

- 自己紹介 (2回目は自宅で行ったことの振り返り)
- ミニ講義
- 実践
- 実践の振り返り、共有

☆参加登録は OR コードから。(3回まとめて登録をお願いします)

7月29日



8月5日



9月9日

